



Kreative Auszeit im Sommer

Yoga
&
Achtsamkeit
&
Kreativität

Wochenende auf der
Fraueninsel im Chiemsee
im Kloster Frauenwörth
Fr 27. - So 29. Juni 2025

Silke Jenni
www.yoga-quelle.de



Kreative Auszeit im Sommer Fr 27. - So 29. Juni 2025

Ein sommerliches Wochenende zur Selbstfürsorge, mit Entspannung, Yoga und Kreativität. Lassen wir uns durch Form und Farbe in die kreative Welt ziehen. Bitte keine Bedenken: „jeder Mensch ist kreativ“! Jeder hat eine nährenden schöpferische Kraft, die uns aus Raum und Zeit entrücken kann! Diese Kreativität stabilisiert uns innerlich und schenkt eine Pause im Alltag.

Wir lernen am Wochenende die beruhigende Kraft der Enso-Malerei kennen. In 4 sanften Yoga-Sequenzen gleiten wir in wohlthuende Bewegungen hinein. Bei schönem Wetter genießen wir Yoga gerne auch direkt auf der Wiese am Wasser. Alltagstaugliche Techniken, um sich im „Hier und Jetzt“ zu verankern, sind wie immer das **Herzstück** einer jeden Auszeit. Sie helfen uns auch „im Sturm des Alltags“, stets in unserer „Mitte“ zu bleiben. Neue Energie tanken wir durch das „stille Sitzen“ in den Sonnenuntergang. Achtsamkeit und das „im Augenblick sein“, üben wir nach den **Methoden des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh**. Wir genießen Gehmeditationen zur Blauen Stunde, hinein in den Sonnenaufgang.

Das vegetarisch-bio Kochteam wird uns wie immer hervorragend versorgen.

Möglichkeit der **Massagebuchung** direkt über die **Oase von GabyTheimer-Nagele** 0162 417 3301 - theimer-nagele@gaby-massage.info direkt unter dem Dach im Kloster Frauenwörth.

Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel im Chiemsee

Zimmer belegbar: Fr ab 13:00
Seminar Beginn: *NEUE BEGINN:* Fr 17:00
Seminar Ende: *nach gemeinsamen Mittagessen* So 13:00

Seminargebühr:
inkl. „Kreativ-Material“ wie z. B: Aquarellfarbe/ Blöcke **395€**
Anmeldeschluss: **30. April 2025**

early-bird Frühbucherrabatt **355 €**
bis 01. März 2025

zzgl. anteilige Seminarraum ca. 18 Euro und **Übernachtung je Kategorie und Vollpension**
Kosten für Kost, Logis und Seminarraum werden bei der Ankunft im Kloster über die Seminarverwaltung abgerechnet.
Seminar-Anmeldungen werden von mit bestätigt und nach dem Zahlungseingang ist der Platz sicher. Begrenzt auf 14 TN

Silke Jenni - yoga-quelle www.yoga-quelle.de
Buschrosenweg 22, 81377 München
DKB
IBAN: DE83 1203 0000 1080 5149 10
BIC: BYLADEM1001

☎ 0151 2272 1562
✉ jenni.silke@gmail.com

Ich melde mich verbindlich für das Wochenende
„**Kreative Auszeit im Sommer**“
Fr 27. - 29. Juni 2025
auf der Fraueninsel im Chiemsee an:

Name

Straße

PLZ / Ort

Telefon - bitte angeben, erleichtert Rücksprachen

e-Mail

Wen soll ich im Notfall benachrichtigen? Bitte Tel:

Seminargebühr „inkl. Kreativ-Material“ regulär: 395 €
early bird - Frühbucherrabatt 355 €
bis 01. März 2025

zzgl. Übernachtung und Vollpension und Seminarraum:

Übernachtung:

Übernachungskategorien bitte ankreuzen:

Kategorie A

EZ / DZ mit Du/ WC, Seeblick
€ 65 / 55 p.P./ Nacht

Kategorie B:

EZ / DZ mit Du/ WC, Hofblick
€ 55 / 45 p.P./ Nacht

Kategorie C:

EZ / DZ (Etendusche/ WC)
€ 40 / 35 p.P./ Nacht

Massagebuchung bitte direkt bei Gaby:
theimer-nagele@gaby-massage.info

Verpflegungsrechnung VP 130 Euro erfolgt durch das Kochteam.

Hinweis: Ich nehme eigenverantwortlich an der „Kreativen Auszeit“ teil und entbinde die Kursleitung Silke Jenni von jeglicher Haftung für Personen- und Sachschäden. Das Kloster verantwortet die Zimmerverteilung. Die Verpflegung inkl. Abrechnung erfolgt durch das jeweilige Kochteam. Übernachtung u. antl. Seminarraum rechnet das Kloster beim Check In ab. Reinen Seminarbetrag überweise ich vorab direkt an die Kursleitung. Stornobedingungen für Seminar und Kloster bitte ich www.yoga-quelle.de zu entnehmen.

Reiserücktrittsversicherung unbedingt empfohlen.

Datum

Unterschrift

